

TELOS

Eleições para Conselhos Deliberativo e Fiscal

Confira o edital sobre o processo para candidaturas e votação

pág 2



TELOS

Nossos números em foco
Bons resultados indicam solidez dos Planos

pág 3



ENTREVISTA

Duas gerações, um pensamento: futuro garantido

pág 4



SAÚDE E BEM-ESTAR

Corpo precisa de movimento durante toda a vida

pág 9

TELOS:

Cadastro Atualizado?

pág 3

Previdência:

Preparado para parar? O que saber antes de se aposentar?

pág 6

Educação:

#queroaprender
Benefícios do PCV-I

pág 7

Saúde e Bem-estar:

Estudo mostra as melhores cidades para envelhecer

pág 8

Legislação:

Informe-se com guias de melhores práticas da PREVIC

pág 10

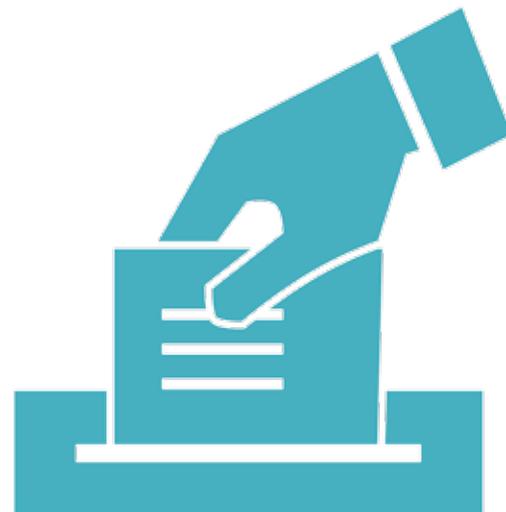
Entretenimento:

Papo de cozinha: Muffin salgado de queijo e presunto

pág 11

Eleições para Conselhos Deliberativo e Fiscal

Confira o edital sobre o processo para candidaturas e votação



■ Estão abertas até 19 de julho as inscrições, através de chapas, para candidaturas ao cargo de titular e suplente dos Conselhos Deliberativo e Fiscal da Telos. Não deixe de participar, como candidato ou eleitor, desse processo, que é muito importante para a Fundação e, conseqüentemente, seu futuro. Os Conselhos Deliberativo e Fiscal são órgãos de administração e fiscalização da TELOS.

A eleição é para o preenchimento de duas vagas de membros efetivos e de seus respectivos suplentes no Conselho Deliberativo e de uma vaga de membro efetivo e de seu respectivo suplente no Conselho Fiscal. Os mandatos irão de novembro de 2017 a novembro de 2020.

Para quem deseja se candidatar, as inscrições deverão ser feitas por chapas formadas por titular e suplente. Podem se inscrever todos Participantes ou Aposentados que estejam em dia com contribuições

e taxas de custeio de seus Planos. Conforme divulgado no edital, quem estiver com contribuições suspensas não poderá se candidatar.

Os candidatos precisam atender aos seguintes requisitos legais, exigidos de entidades fechadas de previdência complementar como a TELOS:

I - comprovada experiência no exercício de atividades nas áreas financeira, administrativa, contábil, jurídica, de fiscalização ou de auditoria;

II - não ter sofrido condenação criminal transitada em julgado; e

III - não ter sofrido penalidade administrativa por infração da

legislação da seguridade social ou como servidor público.

As inscrições das chapas deverão ser dirigidas ao Presidente da Comissão Eleitoral mediante envio de carta ou e-mail para candidatura@telos.org.br e conter a documentação especificada no Edital de Convocação e seus anexos ([clique aqui para acessá-lo](#)).

Votação

A votação acontece de 21 a 23 de agosto e será possível votar, de forma secreta, em apenas uma chapa para cada conselho. O banner disponível em nosso site levará ao sistema de eleição.

ATENÇÃO PARA AS DATAS



Candidaturas/inscrição das chapas: até 19 de julho

Período de votação: 21 a 23 de agosto

Mandato: Novembro de 2017 a Novembro de 2020

A votação dos Participantes Ativos será realizada exclusivamente de forma eletrônica com identificação do Patrocinador, CPF, matrícula e senha do Participante no sistema URA, da CAT. Aposentados, Participantes Vinculados e Participantes Autopatrocinados, que não possuem e-mail cadastrado na TELOS, poderão votar através da cédula de votação que receberão por carta, juntamente com a plataforma eleitoral com as propostas de cada chapa. O voto manual deverá ser feito mediante preenchimento e entrega da cédula de votação na CAT. Também serão aceitos votos enviados pelo correio, desde que sejam recebidos na TELOS até às 17h do dia 23 de agosto. Em caso de dupla votação, prevalecerá o voto eletrônico.

Não deixe de ler e verificar o banner sobre o tema. Ao clicar nele, você irá para uma página que terá informações atualizadas sobre o processo eleitoral. Os Conselheiros são seus representantes na gestão e na fiscalização da TELOS. Participe!

Em caso de dúvidas, entre em contato com a Central de Atendimento TELOS, seu principal canal de relacionamento com a Fundação. O telefone é (21) 2121-6900, para residentes no Rio de Janeiro, ou 0800-9706900 para Participantes de outras cidades. O endereço eletrônico é cat@telos.org.br

Nossos números em foco

■ Nossos bons resultados indicam que a solidez dos Planos está cada vez mais fortalecida e que temos recursos que garantem o pagamento de benefícios futuros.

DESCRIÇÃO	PBD	PCV-I	CONSOLIDADO DOS PLANOS
Superávit 2017 (R\$ mil)	R\$ 73.741	R\$ 7.073	R\$ 80.814
Superávit Acumulado (R\$ mil)	R\$ 821.805	R\$ 239.286	R\$ 1.061.091

(Dados apurados em maio/2017)

Cadastro Atualizado?

■ Você já verificou se seu elenco de beneficiários está atualizado na TELOS? Diante da correria do dia a dia é compreensível esquecer, inclusive, de atualizar o elenco de beneficiários e incluir o filho recém-nascido.

Lembramos também da necessidade de atualizar seus dados pessoais para contato. Esteja atento em caso de mudança de endereço ou contatos telefônicos e eletrônicos. Manter seu cadastro em dia é importante para que você receba informações atualizadas relativas ao seu plano de benefícios.

Não perca tempo! Verifique seus dados e atualize o que for necessário.



Duas gerações, um pensamento: FUTURO GARANTIDO



Uma está se planejando, desde cedo, para ter uma aposentadoria tranquila. O outro desfruta há anos dos benefícios de suas contribuições, que o levaram a ter uma vida sem grandes preocupações financeiras às vésperas de seu centenário.

O Em Linha conversou com Gustavo Antonio de Barros Garnier, 96, morador do Rio de Janeiro e mais idoso aposentado do nosso

Plano de Benefício Definido (PBD), e com Ivone Martins Barbosa, 24, de Goiânia e uma das representantes da novíssima geração do Plano Telos Contribuição Variável-I (PCV-I), para entender o que unesse dois participantes, separados por décadas.



Gustavo Garnier na prática de pilates

Descobrimos que ambos começaram a planejar seu futuro com antecedência, depositando a confiança de uma aposentadoria tranquila na Telos. Um há muito colhe os benefícios desse planejamento. Tanto que, com 96 anos, ainda é ativo, pratica pilates, tendo recursos garantidos para tocar a vida como mais lhe agrada.

A outra trabalha na Gerência de Relacionamento da Diretoria de Atendimento ao Cliente da Claro, apoiando o call center nos processos



Ivone Barbosa

a serem definidos e descritos e afirma estar certa de que nos dias de hoje não se deve pensar duas vezes antes de tirar proveito das possibilidades do Plano Telos Contribuição Variável-I (PCV-I). As pequenas contribuições mensais, garante, são a chave para uma aposentadoria melhor, como a de seu colega de TELOS.

Em comum, portanto, um futuro alinhado à segurança de um plano de previdência que já tem mais de quatro décadas de solidez.

Veja abaixo o que as distintas gerações da TELOS têm a dizer sobre nossa Fundação.

EM LINHA: Senhor Gustavo, como a TELOS contribui para seu presente?

GUSTAVO: Garante a tranquilidade de minha aposentadoria.

EM LINHA: O senhor contribuiu muitos anos para depois ter os benefícios da TELOS. Como vê as mudanças da Fundação? Ela melhorou?

GUSTAVO: Melhorou. Hoje em dia consigo resolver alguns problemas pela internet.

EM LINHA: Aos 96 anos, que conselho daria para quem ainda não aderiu à TELOS?

GUSTAVO: Aconselho a entrar. Pense na sua aposentadoria.

EM LINHA: Ivone, você tem apenas 24 anos e toda uma vida pela frente. O que a levou a se inscrever no PCV-I?

IVONE: Meus colegas que já tinham se inscrito me incentivaram. Escutei tantos elogios que fui buscar informações. Após entender melhor os benefícios, decidi investir no meu futuro.

EM LINHA: Como a TELOS pode lhe ajudar a planejar um futuro tranquilo?

IVONE: Ela é a garantia de uma qualidade de vida melhor para mim e minha família, de um bom padrão de vida na aposentadoria. Todos sabemos que a aposentadoria pública em nosso país não é compatível com os gastos, por mais que a família ajude.

EM LINHA: Diante das características da previdência social, quão importante é aderir a um plano de previdência como o da Fundação?

IVONE: Acho de extrema importância. Ainda mais quando a empresa nos patrocina, aumentando nossa contribuição. Isto valoriza bastante o colaborador.

EM LINHA: O que você diria para quem ainda não se inscreveu?

IVONE: Diria para se inscrever sem medo, pois vale a pena, nunca perdemos quando investimos em nosso futuro. Por mais que tenhamos outras despesas e a capacidade de gerar investimento seja limitada, devemos garantir um período mais tranquilo para nós e nossos familiares.

Quantidade de Participantes TELOS por Planos de Benefícios

Maio/2017

MASSA	PBD	PCV I
Participantes	3	6.911
Ativos	3	5.742
Participante Vinculado / Autopatrocinado / Demitidos (*)	0	1.169
Aposentados	2.426	3.386
Pensões	812	177

(*) Demitidos que ainda não optaram pelo Benefício de Aposentadoria, Autopatrocínio, pelo Benefício Proporcional Diferido, pela Portabilidade ou Resgate.

Preparado para parar? O que saber antes de se aposentar?

Preste atenção em algumas dicas

■ Certamente você já fez a conta sobre quanto tempo falta para se aposentar. Felizmente, você pode ficar tranquilo em relação ao seu futuro, pois faz parte da TELOS, um fundo de pensão que está sempre atento em como lhe ajudar a construir seu amanhã.

O momento da aposentadoria demanda planejamento, muita conversa com a família e com os amigos.

É recomendável compartilhar as decisões sobre o momento de se aposentar com toda a família. Não apenas para que haja um planejamento financeiro, mas também para que todos estejam preparados para lidar com a nova rotina.

Já planejou o que fazer com essas horas livres? Participar de

trabalho voluntário? Viajar? Passar mais tempo com filhos e netos? E em casa, como será o cotidiano? Todas essas perguntas precisam ser respondidas, individual e familiarmente. O objetivo, afinal, é que a aposentadoria seja um momento especial.

Por isso, recomenda-se que os futuros aposentados, antes de requererem seus benefícios, tracem um plano de vida. Um bom primeiro passo é consultar os simuladores de aposentadoria disponíveis no site da TELOS. A ferramenta ajuda a prever a partir de quando você tem direito a requerer seu benefício e a estimá-lo em cada forma de recebimento de aposentadoria (Renda Mensal Vitalícia, Saque Programado

ou Saque Programado e Renda Mensal Vitalícia). Conhecimento e instrução são essenciais para um bom planejamento.

Em seguida, com uma melhor noção de sua renda futura, coloque no papel seus gastos e seus desejos e veja o que é possível fazer. Este é um momento especial. Desfrute-o!

A TODO MOMENTO



**Orientações Sobre
Nossos Serviços e
Benefícios?**

cat@telos.org.br

(21) 2121-6900

0800-9706900

#queroaprender

sobre os tipos de benefícios do Plano TELOS Contribuição Variável-I (PCV-I)

Aposentadoria Normal

Condições para requerimento: ter no mínimo 55 anos de idade, cinco anos de contribuição para o Plano e estar desligado da empresa Patrocinadora.

Aposentadoria Antecipada

Condições para requerimento: ter no mínimo 50 anos de idade, cinco anos de contribuição para o Plano e estar desligado da empresa Patrocinadora.

Benefício por Incapacidade

Condições para requerimento: ter invalidez permanente atestada pela Previdência Social ou outro órgão público competente. Nesta situação, a pessoa será submetida ainda a perícia realizada por médico indicado pela Fundação.

Benefício por Morte

É o benefício pago aos beneficiários ou, na ausência destes, aos beneficiários indicados por Participantes e Assistidos.

Para fins de contagem de tempo de contribuição, lembramos que será considerado o tempo de participação em outro plano de previdência instituído por empresa do grupo econômico do Patrocinador Principal.

Para saber mais sobre as características do Plano, acesse, digitando seu CPF e senha URA, o módulo TELOS disponível no “curso online”, dentro do nosso [Portal de Educação Financeira e Previdenciária](#).

Índice de Desenvolvimento Urbano para Longevidade

Estudo mostra as melhores cidades para envelhecer no Brasil; Santos lidera entre as grandes

■ A população brasileira está envelhecendo, e em alta velocidade. As reclamações por falta de condições mínimas para dar conforto a quem chega nessa fase da vida, como insegurança financeira (não é o caso de quem está na TELOS, certo?), poucas ofertas de trabalho, mobiliário urbano inadequado, enfim, não são poucas. Algumas cidades, no entanto, já oferecem melhores condições de vida para quem está entrando nessa nova fase. É o que mostra o Índice de Desenvolvimento Urbano para a Longevidade (IDL), fruto de parceria do Instituto de Longevidade Mongeral Aegon com a Escola de Administração de Empresas de São Paulo da Fundação Getúlio Vargas (FGV/EAESP).

O índice, de metodologia inédita, avalia as condições de participação na sociedade, a segurança (inclusive financeira), a saúde e a

educação de todos os municípios brasileiros, com foco em quem tem mais de 60 anos, a partir de dezenas de indicadores.

“Mais do que destacar as cidades que estão mais próximas de permitir esse bom envelhecer, o objetivo do IDL é ser uma ferramenta para orientar os gestores públicos nos diferentes níveis de gestão a tomar decisões suficientemente planejadas e assertivas com vistas a oferecer à crescente parcela de idosos do país oportunidades de manter-se ativa e engajada, prologando sua vida com elevados padrões de vitalidade e de autoestima”, diz o relatório que apresenta os resultados.

Entre as grandes cidades, a líder Santos é seguida por Florianópolis e Porto Alegre. O trio se destaca por boas condições de saúde, educação e de oferta de trabalho para a população idosa. Também apresenta

boa expectativa de vida, poucos acidentes de trânsito (na média geral) e uma boa distribuição de renda. Entre as pequenas, o índice revela que São João da Boa Vista (SP) se destaca pela qualidade de vida.

Você pode acompanhar o desempenho da sua cidade na página do [IDL](#).

O Instituto de Longevidade

O Instituto Mongeral Aegon, ligado à seguradora de mesmo nome, faz parte de um projeto de prover informação para a parcela mais velha da população. A página do instituto na internet traz diversos artigos, dados e cursos sobre saúde, educação e finanças. Não deixe de conferir. Ele pode ser muito útil para seu planejamento financeiro e seu cotidiano.

Exercício não tem idade

Corpo precisa de movimento durante toda a vida

■ Independente da idade, o corpo precisa de exercícios. O que deve variar é somente a intensidade do esforço, que precisa estar adequada a cada pessoa. Em geral, esta é a recomendação de profissionais de saúde. Para idosos, a recomendação deveria ser lei.

Isto porque o corpo, ao longo do tempo, perde massa muscular e óssea. Faz parte do processo natural, e exercícios ajudam a retardar esse fenômeno. Além disso, dependendo de fatores genéticos e alimentares, os índices de colesterol, de pressão arterial e de gordura corporal podem aumentar nessa fase da vida. Mais uma vez, os exercícios desempenham um papel preventivo e de combate a problemas típicos da terceira idade. Isto para não falar do aumento da sociabilidade e outros benefícios.

Mas o que fazer? Em primeiro lugar, antes de iniciar qualquer atividade física, consulte seu médico. Ele saberá avaliar e recomendar as melhores atividades. É importante lembrar que cada corpo tem

sua especificidade e ela deve ser respeitada.

De uma forma geral, recomenda-se uma caminhada para fortalecer músculos e articulações, além de melhorar a frequência cardíaca. A natação é uma boa alternativa, pois ainda tem o benefício de evitar impacto e trabalhar todo o corpo (o mesmo pode ser dito da hidroginástica). Musculação e pilates (vide nosso aposentado Gustavo Garnier, de 96 anos, entrevistado da página 4) ajudam a aumentar a massa muscular e o equilíbrio, sendo boas opções para quem não quer perder o tônus e manter uma postura sempre ereta. Se preferir uma atividade mais calma (mas também eficiente), yoga e aulas de alongamento não deixam de ser uma boa pedida, pois ajudam a respirar melhor, fortalecem e alongam a musculatura, melhorando a postura, e ainda promovem a sociabilidade.

Para quem deseja ficar em casa, há várias possibilidades de exercícios. Com a recomendação do médico, consulte um fisioterapeuta ou

um professor de educação física. Eles saberão indicar os exercícios mais adequados e tirar o máximo proveito do que você tem em casa para se exercitar e deixar a saúde em dia.

E aí, vamos começar?



Fonte de consulta: <http://diariodonordeste.verdesmares.com.br/cadernos/vida/online/exercicios-fisicos-na-terceira-idade-trazem-beneficios-1.1719538>

Informe-se com guias de melhores práticas da PREVIC

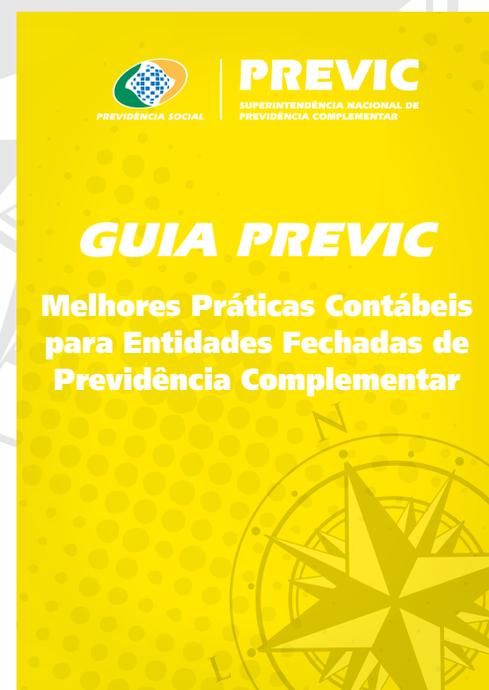
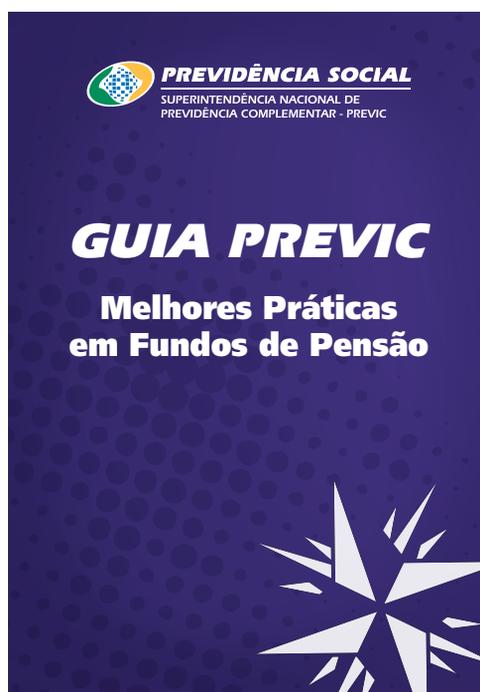
Autarquia ajuda o público a entender e fiscalizar fundos de pensão

■ Quer entender mais sobre fundos de previdência complementar como a TELOS? A Superintendência Nacional de Previdência Complementar (PREVIC) oferece amplo material de consulta para quem pretende aprofundar seus conhecimentos sobre gestão e política de investimentos de fundos de pensão, além do papel da autarquia na fiscalização dessas entidades.

O [Guia de Melhores Práticas em Fundos de Pensão](#), por exemplo, explica o papel dos conselhos deliberativo e fiscal (veja mais sobre a eleição para esses órgãos da TELOS na página 2), além das obrigações de cada setor de uma entidade fechada de previdência complementar.

Aponta também no que deve se pautar a política de investimentos de cada plano de benefício administrado pela entidade e como riscos inerentes a essa área, como atuarial, de liquidez, tecnológico e legal, devem ser mitigados.

Outro documento a ser consultado é o [Guia de Melhores Práticas Contábeis](#). Ele ajuda o participante a entender os números apresentados no balanço anual de um fundo de pensão, inclusive as notas explicativas. Esclarece, ainda, os conceitos de provisionamento, contingências, plano de gestão, patrimônio



social e outros termos comuns ligados ao balanço e demais prestações de contas.

Todos os guias de amplo interesse podem ser encontrados na página da PREVIC ([clique aqui](#)). Eles instruem o Participante e auxiliam a entender melhor como funciona seu fundo de pensão.

Papo de cozinha

Muffin salgado de queijo e presunto

■ Ideal para uma refeição leve, de fácil digestão, diferente e muito saborosa.

INGREDIENTES

200g de queijo prato em cubinhos

100g de presunto bem picadinho

300ml de leite

1 ½ colher (chá) de fermento em pó

3 ovos em temperatura ambiente

120g de farinha de rosca

100g de farinha de trigo

Sal a gosto

1 colher de sopa de azeitona verde picadinha

Pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO

1. Numa tigela média, misture muito bem o presunto, o queijo, a farinha de rosca, os ovos, o leite e deixe descansar por 10 minutos.
2. Adicione o fermento em pó, sal a gosto, pimenta salteada e misture novamente.
3. Em forminhas individuais, untadas com manteiga, coloque porções da massa e leve ao forno médio pré-aquecido a 180 °C por +/- 30 minutos ou até dourar.
4. Retire do forno e desenforme após esfriar.

Bom Apetite!

Envie para

cat@telos.org.br

sua receita de família

para divulgarmos no

Em Linha - daremos o

devido crédito!

Desafio Educacional

Descubra a palavra certa

F U Â Ç C M D Ó Â V Z P F Í N ã Õ U P K Ü
 O X Ê T ã B J Y J Ü A Ú F V R T Ú Õ Â Z
 T Ô O F F Õ N S N U Õ U Á N C Ô O V K Â S
 N Ú Ó À D Õ Ò A Õ ã W J Ò ã B X F I O W R
 E Á Â Ê Ó Â A M É É X Í Ò D ã D U L Í É Õ
 M Z ã F N D Ú Ê Á I Ü É D Õ Ç V D Ó Ü Z T
 I Ü Ó Á I D C P S S F F Ü O À F T Â Q N P
 T É Ó E Ô X É B Ê A ã Ü À Ó ã I L P N A Ç
 S U ã X P É A Ü Í ã Z É D M Í S I E G ã À
 E Z Ú H V ã I J P Á Q P Ò E Q T S Ó F O R
 V X Ú Ó X Ü Ô Ó E Ó I Õ U W J E E E I A Ò
 N Í Ô Ô Ç H Ó Ú O Ú U A Ô À P À Ç B C B Ç
 I L Ç E Ò P Ç ã H O N H Ò I Ú Ò M Ü D E O
 Ó Ü T K Ú F X T À C Ç Õ Õ R U Â V À Ò F R
 ã Y Y Í R Ó Á C K Q Ó G B À C H R A K Á E
 Ú P P R R É Ê Â F K J L M Ç E Ô Í É Ò A S
 C Q E F U À I M H G Ü C U G Ó Z Ú ã P C Í

1. Fixa; 2. Investimento; 3. Recessão; 4. Câmbio

As respostas do **Desafio Educacional** estão no curso de educação à distância disponível em nosso [Portal de Educação Financeira e Previdenciária](#).

1. Dentro do orçamento familiar, despesa considerada a base do orçamento familiar.

2. Termo utilizado para aplicação de algum tipo de recurso com a expectativa de receber retorno superior ao aplicado.

3. Quando acontece redução da produção e de lucro, além de restringir as importações e aumentar o desemprego.

4. Mercado onde são negociadas as trocas de moedas estrangeiras por reais.

Expediente

EM LINHA - Jornal da Telos

Publicação Trimestral da TELOS -
 Fundação Embratel de
 Seguridade Social
 ANO 11 - nº 46
 Av. Pres. Vargas 290, 10º and.
 Centro - Rio de Janeiro - RJ

COORDENAÇÃO

Márcia Borges
Gerente de Relacionamento

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Andreia Van-Geem Adeodato
 (Reg. 21437 MT-RJ)

PRODUÇÃO EDITORIAL E WEBDESIGN
 CVDESIGN

PRESIDENTE

Roberto Durães de Pinho

DIRETORA FINANCEIRA

Andrea Morango Pittigliani

DIRETOR DE SEGURIDADE

Carlos Alberto Tavares de Almeida